I viljan att prestera

Snabbare, högre, starkare är en paroll som länge dominerat i idrottsliga sammanhang. Det är också en logik som manifesteras inom gym- och fitnessindustrin, där människor försöker uppnå kroppsliga mål och ideal. Men kan viljan att förbättra kroppen bli alltför drivande? Hur kan vägarna till doping se ut och förstås?

Jesper Andreasson
Lektor
Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap, Linnéuniversitetet

Motiven till att någon väljer att använda doping i sin träning kan naturligtvis variera och bero på komplexa samband mellan en mängd olika omständigheter. Föreliggande text är ett initialt diskussionsunderlag för att försöka förstå hur några personers vägar till doping sett ut. I texten diskuteras vilka processer som föranlett användande av dopingklassade preparat, främst utanför ett elitidrottsligt sammanhang. Det empiriska materialet är hämtat ur ett pågående projekt som rör sig inom området idrott, doping och identitet. Projektet är av kvalitativ och etnografisk karaktär vilket innebär att den metodologiska utgångspunkten är att med hjälp av intervjuer och observationer få en förståelse för informanternas vardagsverkligheter och tankesätt, samt de logiker utifrån vilka de agerar och interagerar. Totalt har 23 informanter (19 män, 4 kvinnor) följts. Informanterna har olika bakgrunder och kommer från skilda delar av landet. Den äldsta som intervjuats är 52 år och den yngsta är 19 år, majoriteten är mellan 25 och 35 år. Namnen på informanterna är fiktiva.

Från bisyssla till huvudsyssla

Utanför elitidrottsliga sammanhang är det framför allt i samband med styrketräning på olika gym som man har kunnat konstatera ett ökat användande av olika dopingpreparat (13, jfr 1,3,8). Antalet nyetableringar av olika fitnessanläggningar sker i snabb takt och mycket talar för att olika former av gymträning håller på att komplettera eller ersätta den traditionella föreningsidrotten (4,10).

Att det finns tydliga kopplingar mellan föreningsidrott och gym- och fitnessvärlden framkommer i många berättelser. Samtliga informanter bedriver i dag sin huvudsakliga träning på gym och samtliga har, främst i ungdomsåren, varit aktiva inom föreningsidrotten. Även om informanterna, i de flesta fall, inte legat på elitnivå som föreningsidrottare, så beskriver de sig själva som seriöst satsande atleter. Det första besöket i en styrketräningslokal förefaller ofta ha varit just ett uttryck för denna seriositet. Nedan resonerar Calle inledningsvis om sin idrottsliga bakgrund för att sedan övergå till att klargöra hur det kom sig att han sökte sig till ett gym. I mångt och mycket kan hans berättelse ses som representativ.

”Jag började ju med friidrott och såna här grejer och sen blev det handboll och badminton. Fotboll provade jag på några gånger men det var liksom inte min grej. Nä det var bara härjande efter bollen. Det hände inte så mycket. Jag fastnade för handbollen. Sen samtidigt hade jag börjat fuska lite med att lyfta skrot. Det var ju i samband med handbollen där för att man skulle kunna vara lite stabilare som niometersskytt då va. Och det märkte man ju redan då, inte bara att man liksom blev starkare och så, utan man tålde smällar. Jag tror det var jag och en kompis, plus någon till, som aldrig blev skadad. Och

vi inbillade oss då att det var för träningen på gym, man stärker ligamenten, man blir starkare och klarar mer. Man får ju tyngden också. Det gör ju att det inte blir lika kul att hoppa på en om man säger."

Att idrottsföreningar uppmuntrar till och premierar kroppsbyggande är inte ovanligt (4). Logiken är enkel: styrketräning skapar konkurrenskraftiga kroppar och bättre idrottsutövare, vilket ökar chanserna till framgång för den enskilda idrottsföreningen. För Calles del kom strävan att lägga på sig några kilon för handbollen efter hand att bli ett självändamål. Styrketräningen, som till en början upplevdes som "rätt tråkig", tillskrevs en ny betydelse. Intresset för hans huvudgren avtog successivt, samtidigt som de målsättningar och ideal som sattes upp i gymmiljön kom att bli allt viktigare. Värt att notera i sammanhanget är också att Calles berättelse tydliggör att det kan vara svårt att dra en skiljelinje mellan unga atleter som uppmuntras till att bygga muskler inom föreningsidrotten och atleter som använt dopingmedel för att de sökt sig till olika gymmiljöer som tillhandahåller lockande möjligheter till snabba resultat.

I likhet med Calle beskriver flera informanter att styrketräningen initialt uppfattades som ett nödvändigt ont, något de pressats till av exempelvis en seriöst satsande tränare eller förening, en pådrivande förälder eller en gruppgemenskap. Andra fastnade direkt för träningsformen, som på ett utomordentligt sätt tycktes göra det möjligt att kombinera idrottsliga ambitioner med en vilja att skapa en estetiskt tilltalande fysik.

Muskelfascination och identitet

Oavsett hur gymträningen initialt upplevdes, så har samtliga informanter kommit att uppskatta och ibland även älska träningsformen. Friheten att kunna välja

Idealiserandet av muskler har en lång historia i västvärlden. Att anstränga muskler till bristningsgränsen, få dem att växa och bli hårdare, har konsekvent sammankopplats med maskulina identitetspositioner, både inom och utom idrotten.

var, när och hur man genomför sin träning är en viktig faktor som lyfts i berättelserna. Att kroppsligt kunna känna resultaten av sin träning, se dem i den reflekterande spegelbilden och fascineras över de svällande, ömmande musklerna är också av betydelse. Karin förklarar:

”Jag har alltid varit sådär jätteintresserad av muskulösa djur. Ja, fascinerad av muskler helt enkelt. Tycker om det, spänstiga djur och atletiska människor. Så när jag kom in på gymmet när jag var 15 år, började träna lite grann och kände då, det här är ju jätteroligt. Just att man har fria händer. Alltså bodybuilding är ju, du skulpterar din kropp. Du kan bestämma precis hur du vill se ut, helt och hållet. Och det tyckte jag var en rätt fräck upplevelse. Jag kan bestämma över hur jag ser ut.”

Det belöningssystem som Karin upplevde i gymmiljön var annorlunda än det hon upplevt inom föreningsidrotten. Uppmärksamhet i form av dröjande blickar och uppmuntrande kommentarer gjorde att styrketräningen på ett tydligt sätt kopplades samman med hennes identitetsanspråk. Möjligheten att styra och kontrollera kroppens konstitution blev därmed dels ett uttryck för hennes strävan att leva hälsosamt, dels ett bejakande av skönhet och kroppsliga ideal. För Karin kom växande muskler och identitet i viss mån att bli samma sak.

Idealiserandet av muskler har en lång historia i västvärlden, och att anstränga muskler till bristningsgränsen, få dem att växa och bli hårdare, har konsekvent sammankopplats med maskulina identitetspositioner, både inom och utom idrotten (7,9). Att frekventa gymbesök utgör ett bejakande av identitet är tydligt i många berättelser. Anledningarna som anges till att man initialt sökte sig till gymmet varierar och kan, förutom att man vill förbättra sig i sin idrottsliga huvudgren, exempelvis handla om en vilja att kompensera en upplevd kroppslig brist såsom ”för smala ben”, ”för liten”, ”för svag”, ”för ranglig i kroppen”, eller vara en strategi att upprätthålla en redan existerande position i en given gemenskap. Nedan ges ett exempel på det senare alternativet.

”Olof: Man bevakade rollen man alltid haft, som störst och starkast. Nä, men jag har alltid varit, skulle jag vilja säga, bland dom större i klassen och starkast. Sen när man var 16 så var det ju annat folk som börja styrketräna och knappa in på en.
Jesper: Vad hände då då?
Olof: Nä, men det var väl när man börja styrketräna. Sen börja man ju med, det kom ju ganska snabbt in med lite kamrater, med steroider. Och då tyckte man att det var bra effekter. Jag var ju ganska stor och stark innan, så då tyckte dom att det skulle vara jättehäftigt om jag använde steroider.”

Det råder ingen tvekan om att styrketräningen tidigt kom att bli en fråga om identitet för Olof. Ganska snart slutade han med kampsporten som tidigare utgjort hans huvudintresse. Gymmiljön, kamratgänget och intresset för kroppen blev viktigare och när han nådde en platå i sin träning, det vill säga när han upplevde att han inte längre växte i önskvärd takt så hade han (och hans vänner) redan tänkt ut ett recept för detta problem. Med hjälp av steroider kunde Olof och hans träningskamrater inte bara prestera bättre och växa muskulärt, de kom också att definiera sin grupp i kontrast till normer och värderingar som existerade utanför gruppen, och därmed blev gemenskapens sammanhållande och identitetskonstruerande kraft starkare (jfr. 11).

”I själva verket är det svårt att ens kunna värja sig från alla mediebilder av unga, vackra och vältränade kroppar som omger oss. Framgång tycks i många avseenden också kommit att inkludera bilden av en vältrimmad kropp”

Vägvalet

I flera berättelser, exempelvis Olofs ovan, kom tankar på steroider in i ett ganska tidigt skede och att använda doping förefaller närmast ha betraktats som ett självklart steg att ta för att växa och bli större. Andra berättelser, som nedan, vittnar om mycket vända inför frågan om doping.

”Jesper: Hur kom det sig, om du tänker första

kontakterna där? För du var helt grön 2008, sa du. Det är ju rätt nyligen egentligen.
Nicke: Ja det är det, men jag ville verkligen inte göra det. Utan jag tyckte ändå att jag fick så bra utveckling som jag fick. Och dom äldre som var på gymmet och tävlade och sånt, dom tog men dom sa alltid till mig att du ska inte göra det. Det var aldrig så att någon av dom kom fram; hö, hö ska du ha här, aldrig. Utan det var; låt det vara. Dom fattade ju vilka som tog på gymmet av oss unga killar, men jag var kanske lite mer seriös än de flesta som var där. Så alltid var det så: Nej, nej, ingenting, bry dig inte om det. Och jag ville som sagt inte heller. Jag ville ha barn och jag tänkte, nä jag vågar liksom inte. Min flickvän gjorde en skoluppsats om just detta och belyste allt det negativa och sånt här. Och hon sa till mig att börjar du med det så är du över. Så jag funderade jättelänge och sen tänkte jag att, nä jag får nog göra det. Så jag och en kompis var iväg i grannstan här och fixade, för han skulle mä ha. Men sen så, jag kunde inte. Det gick inte. Det fanns inte i min värld att stoppa i mig den skiten. Så jag tränade vidare och jag boxades mycket och varvade det halvårsvis. Kanske boxades ett halvår och gick några matcher och sen tillbaka till styrketräningen och bli lite större. Jag tyckte ändå det funkade rätt så bra. Som sagt, jag ville inte bli kroppsbyggare, jag ville vara boxare, från början. Men sen ville man ha en snygg fysik också. Så flickvännen gjorde detta arbetet och sa det att det blir ingenting mellan oss. Så det var inte så svårt heller att ta det steget, att säga, nä då skiter jag i det. Jag ville ändå ha henne. (...) Men sen blir ju detta en livsstil, när man väl ska satsa. Du ska äta viss mat, vissa tider. Vi bodde ihop min flickvän och jag då, och det var påfrestande för henne. Hon upplevde det så i alla fall, att det var påfrestande. (...) Sen efter att vi hade separerat så bestämde jag mig att nu ska jag satsa på bodybuilding på allvar. Jag skaffade ny tjej som också tränade, så vi tränade tillsammans. Vi var uppe i Göteborg, på luciapokalen (bodybuildingtävling) och tittade och jag kommer ihåg att jag grät när vi åkte hem. För du vet i denna lilla stan så såg man ändå rätt så hyfsad ut, man var bland dom bättre här runtomkring. Men när man kom upp till Göteborg så är man ingenting (suckar). Nä, så jag sa till henne, när vi körde hem där och jag grät i bilen; Jag klarar inte av detta. Jag måste, jag vill också vara som dom. Jag måste konkurrera på lika allvar."

Nickes svar inrymmer många dimensioner och hans berättelse visar också på komplexiteten i den beslutsprocess som föranledde hans första kur. Hans driv att prestera inom boxningen ledde honom till gymmet, boxningens betydelse för honom kom steg för steg att minska och intresset för en "snygg fysik" och bodybuilding blev allt viktigare. I denna process förlorade han, eller prioriterade bort, sin relation. Motstridiga tankar som å ena sidan handlade om en strävan att leva hälsosamt, vara laglydigt och en bra familjefar varvades med tankar på att nå de kroppsliga mål som satts upp, viljan att konkurrera med de bästa och den trygghet som en rutiniserad träningslivsstil innebar, å den andra sidan. I Jannes berättelse nedan, som i vissa avseenden tangerar Nickes, betonas just vikten av att först och främst ha en träningsrutin. Denna menar Janne är avgörande för att man ska kunna ha ett nyktert perspektiv på sitt dopinganvändande.

"Jag har hela tiden sagt att träningen kommer först och främst. Och jag var ju själv, jag började inte förrän jag var 31, det var ju första gången jag kom i kontakt (med doping). Och jag har ju tränat hela mitt liv, och tränat med människor som har hållit på. Men jag fattade inte mitt beslut förrän då. Det tog tid för mig, jag kände att jag behövde mogna. (...) Ja för det blev lite som så att antingen fortsätter jag så här, där jag är, eller så tar jag det till nästa nivå. Och jag tror, jag hade ändå fått en ganska bra, jag kände att jag hade en bra grund men jag var ändå tveksam till det, för jag var ju lite grann så här, jag vågade inte riktigt. Tänk om det händer något."

För somliga har frågan om doping varit ett självklart led i en vilja att utvecklas. För andra vållar det mycket tankemöda. Funderingar kring biverkningar eller juridiska konsekvenser blandas inte sällan med ett driv att utmana och överskrida kroppens gränser för att närma sig de ideal som eftersträvas. Några informanter vittnar också om att till exempel oro för biverkningar infunnit sig med tiden. Regelmässiga läkarbesök och ständiga kontroller av blodtryck med mera har i dessa fall blivit strategier att hålla uppsikt över kroppens hälsostatus, och kanske också sin inre ängslan för hur preparaten påverkar kroppen, utöver det som syns i den reflekterande spegelbilden.

Ideal och kroppsliga vinster

Det finns inga enkla och tydliga svar på hur man kan förstå de prestationskrav och ambitioner som föranleder användande av doping. Inga berättelser är heller helt

igenom lika. I forskningen lyfts ofta viljan att förbättra sitt utseende fram som en viktig orsakande faktor till dopingbruk utanför elitidrottsliga sammanhang (3,12). Det innebär vanligen att pojkar och män i linje med rådande maskulinitetsnormer vill få mer muskler.

Viljan att förbättra eller förändra sitt utseende måste emellertid förstås som mångbottnad, och att betrakta bruket som enbart en skönhetstrend och ett uttryck för enskilda individers identitetsskapande skulle vara simplifierande. Identitetspositioner uppkommer inte ur tomma intet, utan måste förstås i relation till olika sociala och kulturella sammanhang. Ser man bortom den kroppsliga yta som skulpteras fram på olika gym och fitnessanläggningar och istället fokuserar på de livsmönster som framträder i informanternas berättelser så blir det tydligt att dessa kan relateras till olika samhälleliga ideal och trender. Ideal som att uttrycka kraft, utsätta kroppen för stora påfrestningar, utveckla okänslighet för smärta, och mod att möta smärtan är grundläggande för den typ av prestationskultur som dominerar i många idrottsliga sammanhang. Att träna hårt för att prestera bättre är kanske en av idrottens mest grundläggande funktioner och logiker (14). Som atlet förväntas du sträva efter att springa snabbare, hoppa högre och bli starkare. Det är inte osannolikt att flera av informanterna i denna studie tillämpat just denna idrottsliga logik på gymmet, dit idrottens kontrollsystem för doping inte heller sträcker sig. Ovan nämnda ideal samstämmer i hög utsträckning också med en hegemonisk maskulinitetsposition (2). Den prestationsorienterade kroppskultur, där en målinriktad, disciplinerad och asketisk maskulinitet konstrueras, underblåses dessutom av olika tränings- och bodybuildingmagasin. Där framställs personer som lyckats göra karriär inom exempelvis bodybuilding som lyckade och hälsosamma människor, således som inspirerande förebilder (5,6).

I själva verket är det svårt att ens kunna värja sig från alla mediebilder av unga, vackra och vältränade kroppar som omger oss. Framgång tycks i många avseenden också kommit att inkludera bilden av en vältrimmad kropp (6). Det gör att diskussionen om muskulösa kropps- och skönhetsideal i mångt och mycket också är en diskussion om en i samhället dominerande hälsotrend (15). En trend som i många avseenden sätter fokus på kroppen, och samtidigt gör kropp och utseende till dominerande markörer för hur hälsosam eller ohälsosam en individ är eller anses vara. Och i strävan efter en önskvärd fysik så utvecklar en del personer ätstörningar eller väljer att dopa sig. Andra, vilket kanske är mer samhälleligt accepterat, väljer att tatuera sig, injicera botox i ansiktet, skönhetsoperera sig eller att utsätta sin kropp för olika träningsregimer och dieter. Allt beroende på hur långt individen är villig att gå i sin strävan efter önskekroppen och för att driva sitt estetiska identitetsprojekt framåt.

Drivkrafterna till doping kan förstås på flera olika sätt. Utifrån individens horisont handlar det bland annat om på vilken idrottslig nivå man befinner sig och vilka prestationer som eftersträvas. Olika identitetsanspråk och den gruppgemenskap i vilken en individ ingår, eller önskar vara en del av, är naturligtvis också av betydelse. Men för att förstå de processer som verkar i samband med doping och också den kulturmiljö inom vilket bruket kan legitimeras, så är det viktigt att också förhålla sig till den prestationsorienterade kroppskultur som följer i kölvattnet av en samhällsutveckling där allt fler människor tenderar att oroa sig över kroppen och dess konstitution. För det är i ett sådant sammanhang som man kan förstå att vällusten i de kroppsliga vinster som görs under bänkpressen kan bli alltför lockande.

Referenser

1. Bach, A.R. Mænd och muskler. Tiderna skifter. 2005.
2. Connell, R.W. Maskuliniteter. Göteborg. 1996.
3. Hoff, D. Doping- och antidopingforskning. Riksidrottsförbundet FoU-rapport nr. 2008:1.
4. Ibsen, B. Foreningsidrætten i Danmark. Idrættens Analyseinstitut. 2006. s 38-39.
5. Johansson, T. Den skulpterade kroppen. Carlssons bokförlag. 1997.
6. Johansson, T. Makeovermani. Natur och Kultur. 2006. s 123ff.
7. Kimmel, M. Manhood in America. The Free Press. 1996.
8. Klein, A. Little Big Men. State University of New York Press. 1993.
9. Larsson, H. m.fl. Föreställningar om kroppen. Liber. 2010.
10. Lund Kirkegaard, K. Fra muskelmasse til massebevægelse. Idrættens Analyseinstitut. 2007.
11. Monaghan, L. Bodybuilding, drugs and risk. Routledge. 2001.
12. Parkinson A.B. m.fl. Medicine and Science in Sport and Exercise, 2006. 4:644-651.
13. Riksidrottsförbundet. Stärkt oberoende – förbättrad folkhälsa. Riksidrottsförbundet. 2008. s 30ff.
14. Tangen, J O. Hvordan er idrett mulig? Høyskoleforlaget. 2004.
15. Waddington, I. Sport, Health and Drugs. E & FN Spon. 2000.

Kontakt

jesper.andreasson@lnu.se